1A+1B Fleisch

Griechische Souvlaki mit Weißkohl und Tzatziki

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Fleisch mit dem Olivenöl einreiben und nach Geschmack mit den Griechischen Gewürzen bestreuen. Die Stücke auf die Spieße stecken und 6-8 Minuten braten oder grillen bis sie goldbraun und gar sind. Die Gurke mit dem Quark, Knoblauch, Pfeffer und Salz für das Tzatziki vermengen. Den Weißkohl mit Salz bestreuen und durchkneten. In der Zwischenzeit ein Dressing aus Essig, Öl, Senf, Süßstoff und Pfeffer zubereiten. Das Dressing mit dem Kohl vermengen und kurz in den Kühlschrank stellen. Mit den Souvlaki und dem Tzatziki servieren.

Zutaten

- [ ] 120-150 g Hähnchen- oder mageres Lammfilet in Stücken
- [ ] 2 EL griechischer Joghurt 0% Fett
- [ ] ¼ Gurke, gerieben und gut abgetropft
- [ ] 100 g Weißkohl
- [ ] ¼ rote Zwiebel, gewürfelt
- [ ] ½ Knoblauchzehe, gepresst
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1½ EL Essig
- [ ] 1 TL Senf
- [ ] 1 TL Süßstoff
- [ ] Griechische Gewürze
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**355 kcal**
Kohlenhydrate	**9 g**
Fett	**20 g**
Eiweiß	**29 g**